10.003 Karbonátok z rybieho filé vyprážaný
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé			8,40	7,00	9,60	8,00	10,80	9,00
olej			3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
mlieko			1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
vajcia			16	0,80	18	0,90	21	1,05
pečivo			1,20	1,20	1,30	1,30	1,80	1,80
strúhanka			1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
múka hladká			0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
cibuľa			0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59
cesnak			0,10	0,09	0,13	0,11	0,15	0,13
mleté čierne korenie			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ			0,10	0,10	0,13	0,13	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g			90		110		120	

Receptúra

Výrobný postup

Rybie filé nakrájame na kúsky, ktoré zomelieme s očistenou cibuľou a v mlieku namočeným a vytlačeným pečivom. Pridáme vajcia, múku, očistený, prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie, soľ, časť strúhanky na zahustenie a dobre vymiešame. Na doske posypanej druhou časťou strúhanky formujeme karbonátky, ktoré vyprážame po oboch stranách do ružova.
Príloha: zemiakový šalát, zemiaková kaša, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1792	430	11,76	32,4	18,4	22,7	0,8	42,7	0,6	0,023	0,1	0,1	0,7	1,2
C	2126	510	13,85	37,8	21,5	28,4	1,1	54,5	0,7	0,027	0,1	0,1	0,9	1,5
D	2528	607	16,37	43,5	24,5	36,9	1,4	67,5	0,9	0,032	0,1	0,1	1,1	1,7